

Libre al fin

Por Deborah Fehsenfeld

En mis años de adolescencia, empecé a ser esclava de la bulimia. Me gustaba la comida y la disfrutaba, pero no quería que esto alcanzara a notarse. Qué bien me sentí cuando descubrí una manera de comer todo lo que quisiera sin consecuencias—o eso pensé. Mi vida comenzó a girar más y más alrededor de atracones de comida. Yo decidía con quienes lo haría, lo que haría y cuándo lo haría, de acuerdo a mi creciente adicción.

Nadie sabía y mi felicidad dependía de que ellos no se dieran cuenta. Yo vivía para esos atracones de comida. En esos momentos yo podía vivir sin limitaciones—excepto, desde luego, por las glándulas inflamadas, relaciones tensas, las oportunidades desperdiciadas, y el eterno sentido de culpa y el miedo a ser descubierta. ¡Pero podía comer lo que fuera! Suena a locura, pero esta era la vida para mí, y yo la elegía una y otra vez, luchando por no “perder mi libertad.” Eventualmente, de todos modos, empecé a desear vida más allá de la comida. Así que decidí que pararía. Leí libros, conseguí empleos, elegí una universidad y me gradué de cursos cuyo propósito principal era aprender como ser libre de las cadenas de esta implacable adicción.

Y lo dejaba . . . por un día, una semana, aún meses, a veces. Pero la adicción nunca se iba. Cuando la vida se hizo muy difícil, me consolaba apartando un día para un atracón ininterrumpido. Cuando en ese día anticipado llegaba cualquier pariente o amigo no esperado, o alguna circunstancia no anticipada, yo me sentía como una bestia salvaje enjaulada. Sin importar lo mucho que tratara, lo único que lograba eran breves períodos de abstinencia. Mi mente y mi corazón estaban literalmente obsesionados por la comida.

Durante mis años universitarios, empecé a preocuparme por mi alma. Me sentía tan culpable. Yo sabía que Dios no se complacía con lo que yo estaba haciendo. Yo razonaba que aun si Él toleraba mis atracones y mis purgas, Él ciertamente odiaba mis mentiras; los robos y manipulaciones que venían como producto de esto. Y estas cosas eran esenciales, ya que mantener el secreto era la única forma que yo tenía de continuar pecando “en paz”. ¡Que existencia tan miserable!

Después de completar la Universidad, mi esposo y yo comenzamos a asistir a una iglesia evangélica, y empezamos a leer la Biblia. Yo no tenía trabajo y Dios levantó una mujer, seguidora

de Jesús, que me contrató para transcribir sus diarios personales. Mientras leía sobre sus propios fracasos y batallas con la auto-indulgencia, vi una diferencia inconfundible. Su felicidad se encontraba en Dios. Mi felicidad se encontraba en la comida. En el medio de la batalla, ella respondía abandonando su indulgencia pecaminosa como producto de su amor y deleite en Dios, que era mayor que su amor por su pecado. Mientras que yo, en medio de la lucha, me alejaba de Dios y de Sus caminos debido a mi mayor amor por la comida.

Lo único que podía hacer era clamar a Dios. Sentía que moriría si dejaba de practicar la bulimia permanentemente. Esto significaría abandonar todo lo que conocía y amaba hasta ahora acerca de mi vida (aunque también lo odiaba). Yo no podía hacer esto. Sabía que no podría.

Alrededor de ese tiempo vino un predicador invitado a nuestra Iglesia y compartió su testimonio de cómo el poder de Dios le había liberado del pecado de la glotonería. Y estoy segura que de los allí presentes, yo era la persona más atenta ese día, y cuando él dijo, "si tú quieres parar de pecar, memoriza la Escritura", y yo comencé inmediatamente. No funcionó de una manera mágica, de una manera instantánea como yo había esperado, pero yo me mantuve haciéndolo en total desesperación. Yo pasé hora tras hora, día tras día memorizando, leyendo, estudiando, meditando en las Escrituras. Yo continué clamando y pidiéndole a Dios su ayuda para ser libre.

Y mi deseo de libertad se incrementó aún más en la medida en que yo contemplaba más y más la hermosura de Cristo, y la paz y la felicidad que pertenecían a todos aquellos que caminaban con Él en libertad. Pero ese no era todavía mi privilegio. ¿Pudiera llegar a ser algún día? Yo me lo preguntaba y esperaba.

Un día en medio del estudio y de la meditación, uno de los primeros eslabones en la cadena de esclavitud se quebrantó. Por un largo tiempo había sabido que la palabra Evangelio significaba "buenas nuevas", era la frase usada para describir la obra de Cristo. Cristo había muerto por nuestros pecados. Por Su muerte Él me libertó de la pena del pecado. Esto era todo lo que yo sabía. Pero Su resurrección trajo nueva vida a todo aquél que era suyo.

Lo que yo descubrí en ese momento fue que Jesús era aquél que tenía poder de hacerme libre, y Él lo haría haciéndome totalmente nueva! Yo sabía por mi dura experiencia que yo nunca iba a poder enfrentar el poder de la bulimia, el poder que esta tenía sobre mí. Sabía que sería su esclava para siempre. Y mi única esperanza era la posibilidad de que la vieja yo muriera y fuera hecha nueva, y renaciera, como una nueva persona en Cristo.

Mientras yo respondía a Dios en fe, yo comencé a experimentar un nuevo deseo.

Antes de este tiempo, yo había querido ser libre para poder vivir sin obstáculos, pero por primera vez yo quise ser libre para poder amar a mi Dios y mi Salvador con todo mi corazón y con toda mi alma, de la manera que Él merece! Algo definitivamente había cambiado.

¿Acaso deje de practicar la bulimia desde este día en adelante? No, de hecho, yo traicioné a mi nuevo amo muchas veces. Pero aun algo era diferente acerca del proceso de fallar. Él se mantuvo siendo fiel a mí; me bendijo tan ricamente cada vez que yo estaba en Su presencia que comencé a amar Su presencia y quedaba cautivada. Continuamente encontraba que estaba atracándome y purgándome cada vez menos frecuentemente, hasta que un día me di cuenta que no necesitaba practicarla nunca más. Ya era feliz sin ella.

Nunca pude imaginar que fuera posible, pero ¡la verdad me había liberado! ¡Jesús se había convertido en algo más importante, mas satisfactorio y mas deseable que la más dulce y más apetecible de todas las comidas!

Esto fue hace más de 15 años, y aun sigo libre. De hecho, soy más libre. ¿Alguna vez siento esos deseos viejos reaparecer dentro de mí? Si. ¿Alguna vez pienso mucho en la comida? Algunas veces. Pero estoy experimentando la sublime gracia y el invisible poder de Dios quien me está rehaciendo cada día. Porque Él me ha hecho libre y aún estoy siendo libertada, sé que un día seré completa, total, y perfectamente hecha a Su imagen, sin ninguna distracción, sin ningún deseo de pecar, de manera que pueda servir, adorar y amarlo a Él para siempre!

No hay un día que pase que no me maraville de lo que Él ha hecho por mí. Yo le amo y corro detrás de Él y de sus caminos porque Él me ha hecho libre. Sí, el Evangelio son “Buenas Nuevas”. Es realmente el poder de Dios para salvación (libertad)! Y si, ahora tengo una nueva obsesión: ¡libertad para todos en Cristo! “Tu amor es mejor que la vida; por eso mis labios te alabarán...Mi alma quedará satisfecha como de un succulento banquete” (Salmos 63:3-5, NVI).

...Detener la práctica de la bulimia fue simplemente el inicio de toda una nueva vida, pero fue un importante comienzo. Fue a través de este tiempo que por primera vez comencé a creer en el poder de Dios que excede mi imaginación. Yo quiero compartir algunos pensamientos que han sido de ayuda para mí a través de este proceso de haber sido liberada de esta esclavitud.

Yo he empezado a creer que el patrón básico para el cambio es el mismo sin importar cuál sea el hábito o la adicción: dependencia de Dios, confiar en Su ayuda un día a la vez, tener el propósito firme de evitar aquellas cosas que detonan la situación, agregar rutinas que promueven la salud, y saturarnos de la Palabra de Dios. Mi batalla particular fue con la bulimia así que esta es mi referencia, pero creo que estos mismos principios pueden aplicarse a aquellos que están

buscando libertad de otros hábitos destructivos y adicciones. Estas son las cosas que continuo practicando, buscando a Dios para obtener cada vez mas libertad del gobierno de otras cosas o personas sobre el de Cristo.

1. Clama a Dios

Confesión. Si tú estás en esclavitud, No hay manera que la libertad sea completada sino es con SU poder. Déjale saber que tú sabes de tu necesidad de Él y que no puedes hacer nada para libertarte a ti misma, reconoce delante de Él que tu no mereces nada sino su castigo, habiéndole fallado al amarle sobre todas las otras cosas; clama por Su misericordia.

Honestidad. Dile a Él, si puedes hacerlo con toda honestidad, que odias esa comida que ha robado tu amor y tu energía. Exprésale tu deseo de darle a Él todo el afecto de tu corazón. Y si te encuentras a ti misma sólo diciendo palabras, sin que tu corazón y tu mente estén comprometidas, díselo a Él. Se completamente honesta delante de tu Salvador. La honestidad es esencial para ser sanados. Pídele a Dios que te revele la verdad acerca de tu propio corazón.

Engaño. En ocasiones podemos asumir, desde luego, que queremos ser libres; sería una locura no querer romper con la esclavitud que gobierna nuestras vidas con relación a la comida, y que queremos ser libres para amar a Dios más que cualquier otra cosa o cualquier otra persona. Que asumamos que algo es verdad acerca de nuestros corazones no lo hace cierto. No esperes encontrar honestidad y pureza en tu corazón. Cuando ponemos nuestros corazones bajo el escrutinio de las Escrituras; usualmente encontramos una mezcla de deseos; pasiones y anhelos santos como no tan santos.

Sin la palabra de Dios como un espejo, no podríamos saber lo que realmente es verdad de nuestros propios corazones. ¿Que debemos hacer cuando reconocemos que aunque queremos amarlo a Él con todo nuestro corazón, y ser libre del gobierno de la bulimia, nos encontramos repetidamente haciendo elecciones que nos llevan a darnos un atracón de comida y luego a vomitar? ¿Qué debemos hacer cuando nos encontramos insistiendo al menos mentalmente, que nosotros debemos amar a Dios más que a la comida aunque en el mismo momento estemos en medio de un atracón? Le pedimos a Dios que purifique nuestros corazones, y nos ayude a ver cualquier engaño que esté allí. Empieza a notar lo que dices, piensas y haces, especialmente en lo relativo a la comida, y ven delante de Dios a la luz de su verdad revelada.

Petición. Has esta la oración de tu corazón: “Oh Dios, tu conoces mi corazón. Yo quiero ser libre de la bulimia [o cualquier adicción pecaminosa que pueda haber]; Yo quiero amarte con todo mi corazón, pero me doy cuenta que como voy, no lo estoy logrando. Yo sé esto porque continuo abrazando mi viejo amor..’ Tú eres digno de todo mi amor. Por amor a Tu nombre ¿pudieras

hacerme absolutamente pura en mi devoción y amor por ti? Cada vez que tu reconoces que tienes deseos mezclados y pasiones en tu corazón, ve delante de tu ayudador y sanador rápidamente. Mantente haciéndolo. Si vienes a Él de esta forma, reconociendo y confesando tu falla, tu mezclanza entre tus motivaciones y tus deseos, y te comprometes a vivir en obediencia a Su Palabra, recibirás ayuda.

Aunque tu amor por Él no sea todo lo que tu quieres que sea, si es tu anhelo e intención amarlo supremamente, tu puedes estar segura que Él te oirá y responderá tu clamor de libertad.

2. Confía en Dios por el Día de hoy

Confía en Él para qué te ayude en este día a comer sanamente y a desechar atracones/purgas. No te digas a ti mismo, “nunca voy a volver a darme un atracón y a purgarme.” En vez de esto, ora: “ayúdame, por favor, Señor, y por tu gracia, yo voy a obedecer; voy a obedecerte hoy.” Confía en que Él va a suplir fuerza, perseverancia y el amor que necesitas para obedecerle en el día de hoy.

Luego prueba tu confianza en Él haciendo decisiones y elecciones sobre las comidas que comerás, por amor a Dios y a Su Palabra como tu principio. Somos libertados y cambiados día a día.

3. Rechaza comidas desencadenantes

Seguramente hay comidas que particulares que comes durante un atracón—comidas que no comerías si estuvieras planeando purgarte. Mientras todavía estás vulnerable y volviendo atrás a tus viejos hábitos, y amándolos, tú debes esperar para introducir estos alimentos nuevamente a tu dieta. Quizás debas elegir no comer estas comidas jamás. Come comidas con las cuales te sientas bien introduciéndolas a tu cuerpo, y no comas demás.

4. Agrégale ejercicios a tu rutina diaria

Tu meta no es sólo parar atracones/purgas, pero empezar a ser saludable por causa de que le perteneces a Dios y quieres hacer la mejor utilización de todo lo que Él te ha encomendado para su gloria. Además de contribuir con tu salud física, los ejercicios también te van a ayudar a energizar y a mantenerte activa. Nosotros somos más inclinados a los atracones y a comer de más cuando nos sentimos lentos y nuestra energía está baja.

Una Ofrenda de Gratitud. Piensa en el ejercicio como una ofrenda de acción de gracias para Dios. Como ofrenda, requiere sacrificio. Deja que este sacrificio sea una expresión de tu agradecimiento a Dios por darte la salud necesaria para ejercitarte.

Advertencia. Si encuentras que el ejercicio se está convirtiendo para ti en otra manera de “purgarte”, reconócelo y trata con esto delante de Dios de la misma manera intencional que estás tratando con la comida. Al igual que con la comida, “tratar con esto” no quiere decir que renuncies a todo, pero no debes permitir que esto te gobierne. Nosotros tenemos un amo—Cristo el rey!

5. Satúrate de la Verdad

Memoriza las Escrituras (mientras te ejercitas es un gran momento para hacerlo), estudia, escucha sermones, lee libros que te ayuden a entender la palabra de Dios, alábalo por las Verdades que estás descubriendo. Has todo lo que puedas para introducir la verdad de Dios dentro de ti. “Aliméntate de esto”; “saboréalo”. Piensa acerca de esto como lo has hecho con la comida. Así como la comida llenaba los vacíos profundos en tu vida, ahora deja que la palabra de Dios se apodere de esos vacíos y se levante de manera prioritaria como gobierno sobre tu vida.

Anhélalo de tal manera que lo obtengas. Tu vida está fundamentada en la palabra de Dios (Dt 8:3; Juan 6:63). Búscalo en Su palabra porque la crees. Continua hacia delante para apoderarte de esta vida que es la vida verdadera y no la dejes ir hasta que la poseas completamente. Él concederá la libertad a aquellos que le buscan creyendo que Él es verdadero y que por fe actúan en obediencia a Su Palabra. Tú puedes ser libre de bulimia, y mientras continuas buscándolo de esta manera, irás ganando mas libertad de la esclavitud a la comida. Serás libre para amar y obedecer a tu amo.

Y te preguntarás... “Si yo ‘me saturo de la Biblia, seré verdaderamente libre de la bulimia?” La Palabra de Dios no es una varita mágica.” No hace “zas” y nos liberta (como al principio yo esperaba). La libertad está garantizada de acuerdo a nuestra fe en Dios (fe es un don misericordioso de Dios, no algo que podamos manufacturar naturalmente). Debemos preguntarnos, “¿Creo lo que Él dice?” “¿Creo que Su amor satisface mas que la mas deliciosa comida? . . . ¿Que en su presencia hay la mayor plenitud de gozo que pueda ser conocida? . . . ¿Que Su poder es suficiente para hacer cualquier cosa? . . . ¿Que El es sabio y muy bueno?”

Créele a Dios. El mero conocimiento intelectual de la Biblia no liberta a nadie. Muchos han memorizado y han estudiado La Palabra de Dios y nunca han cambiado. Tú puedes leerla, memorizarla, estudiarla y nunca ser cambiada. De acuerdo a Hebreos 4:2, “El evangelio fue predicado a [los judíos del Antiguo Testamento en el desierto]; pero la palabra que ellos oyeron no les aprovechó por no ir acompañada por la fe en los que oyeron.”

El cambio, la libertad, viene cuando tú lees, memorizas, estudias, y le crees a Dios. Tu no conoces cuándo o cómo el va a cumplir sus promesas, pero tu crees que lo va a hacer. Y te aferras a ellas, te aferras a Él y a Su Palabra, obedeciéndola porque tú le crees. Sueltas las cosas a las que te

aferras porque lo que Él tiene es mejor. “Fe sin obras es muerta.” Si decimos que creemos que el amor de Dios satisface más que la más deliciosa comida y todavía planeamos y participamos en atracones, ¿Dónde está la evidencia de nuestra fe?

Mayor Fe. Quizás crees que Dios es bueno para orar, pero no suficiente para cambiarte. Si te encuentras a ti misma con falta de fe, no realmente creyéndole, pídele a Dios fe para creer mas en Él, pídele la gracia de una mayor fe. Luego empieza de nuevo a obedecerle, creyendo que Él te ha dado la fe que pediste.

“¿Sería fácil para mí parar atracones/purgas?” No—no si estás realmente atrapada. Es mas fácil para unos que para otros—dependiendo que tan establecido estén los viejos hábitos. Los hábitos no cambian sin intencionalidad y compromiso. Los hábitos pecaminosos deben ser rotos y reemplazados. No esperes que sea fácil.

6. Aprovecha momentos cruciales.

Es en medio de los mas intensos momentos de tentación, esos momentos cuando todo en ti se siente arrastrado a hacer aquello que estás acostumbrada a hacer, que tienes la oportunidad de abrazar y aferrarte a la gracia de Dios para que pueda romper esos hábitos y te haga libre. Cuando tú sientes la vieja y familiar atracción puedes estar segura que vas a hacer lo que has estado haciendo a menos que con todo el propósito e intención hagas algo diferente. Ese algo diferente puede consistir en un sinnúmero de cosas diferentes, jugar con tus niños, orar por alguien, pagar tus cuentas, escribir una carta, tomar un paseo... debe ser algo activo, no sólo mental. Haz algo diferente mientras dependes de Dios, alabándole y recordándote a ti misma la frescura de la verdad que has comenzado a creer: Que Su amor satisface más que la más deliciosa comida!